

Classement par ordre alphabétique de plus de 100 aliments et de leur index glycémique (IG)

Définition de l'index glycémique :

Le taux de sucre (ou de glucose) dans le sang est appelé **glycémie**. L'**index glycémique** permet de classer les aliments en fonction de l'élévation de glycémie qu'ils provoquent suite à leur consommation. Le **sucre blanc ou saccharose**, extrait de la betterave sucrière et de la canne à sucre est largement utilisé dans l'alimentation humaine. Il correspond à l'association d'un glucose et d'un fructose. Il possède un **index glycémique élevé de 70**. **Le glucose est utilisé comme référence avec un index glycémique de 100**. Les aliments avec un indice glycémique élevé provoquent une importante libération d'insuline.

Index bas (En dessous de 40)

Index Moyen (Entre 40 à 55)

Index élevé (Au-dessus de 55)

ALIMENTS	IG	ALIMENTS	IG
Abricot frais	30	Figures sèches	40
Abricot sec	35	Glucose	100
Amandes et autres oléagineux	15	Haricots blancs ou rouge	35
Ananas (boîte)	65	Haricots verts	30
Ananas frais	45	Jus de citron	20
Artichaut	20	Jus d'orange frais pressé	45
Asperge	15	Jus de pomme	50
Aubergine	20	Ketchup	55
Avocat	10	Lentilles	30
Avoine	40	Clémentines	30
Banane verte	45	Mandarines	30
Banane mûre	60	Mayonnaise	60
Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50	Melon	60
Barre chocolatées sucrées	70	Miel	60



ALIMENTS	IG	ALIMENTS	IG
Betterave crue	30	Moutarde	35
Betterave cuite	65	Muesli sucre et miel	65
Bière	110	Muesli sans sucre	50
Biscotte	70	Oranges	35
Biscuits sucrés	70	Pamplemousse	25
Blé précuit	45	Pâtes/Nouilles	70
Boulghour	55	Pain au chocolat	65
Brioche	70	Pain blanc	90
Brocoli	15	Pain de mie	85
Carottes crues	30	Patate douce	50
Carottes cuites	85	Pâtes complètes	50
Céleri branche	15	Petits pois en boite	45
Céréales complètes sans sucre	45	Pizza	60
Céréales raffinées sucrées	70	Poireaux	15
Châtaignes	60	Pommes	35
Cerises	25	Pommes de terre purée	80
Champignon	15	Pommes de terre au four	95
Chips	70	Pommes de terre vapeur	70
Chocolat noir (>70% cacao)	25	Pommes de terre frites	95
Chocolat noir (>85% cacao)	20	Popcorn	85
Chou-fleur	15	Poudre chocolatée sucrée	60
Choux de Bruxelles	15	Poudre cacao non sucré	20
Concombre	15		
Confiture	65	Prunes	35
Corn Flakes	85	Pruneaux	40
Cornichons	15	Radis	15
Courgettes	15	Ratatouille	20
Croissant	70	Riz basmati	50



ALIMENTS	IG	ALIMENTS	IG
Dattes	70	Riz blanc	70
Echalotes	15	Salades	15
Couscous	60	Sirop de glucose	100
Endives	15	Sorbet sans sucre	40
Epices	5	Sorbet sucré	65
Epinards	15	Spaghettis al dente	40
Farine de blé blanche	85	Spaghettis bien cuites	55
Farine complète	60	Sucre blanc (saccharose)	70
Farine d'épeautre (blé ancien)	45	Sushi	55
Farine de maïs	70	Tomates	30
Farine de riz	95	Yaourt nature	35
Fécules de pomme de terre	95	Vinaigre	5

Certains aliments que nous pensons sains, ont des index très élevés. Consommez de préférence des aliments à faibles index glycémique. Pour ceux avec un index élevé, consommez-les, avec modération.

J'espère que ce mini-guide vous aidera à privilégier les aliments meilleurs pour votre santé.

Prenez soin de vous !

Et à très vite sur mon blog www.Santezvousbien.com !

N'hésitez pas à laisser vos commentaires.

